

# ÞÍH tíðindi

maí 2022

Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir verkefnastjóri ÞÍH



**Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) hefur það hlutverk að leiða faglega þróun innan heilsugæslu á landsvísu.**

## HVAÐ ER HUGRÆN ATFERLISMEÐFERÐ?

Á vef ÞÍH er nú að finna um það bil fimm mínútna [kynningarmyndband](#) fyrir starfsfólk í heilbrigðisþjónustu um hugræna atferlismeðferð (HAM).

Myndbandið skýrir á hverju meðferðin byggist, hvernig hún fer fram og hvað er gert í slíkri meðferð.



## HEIMASÍÐA ÞÍH

Við hjá ÞÍH þökkum kærlega fyrir góðar viðtökur á heimasíðu okkar en hana er hægt að heimsækja hvoru tveggja á [www.throunarmidstod.is](http://www.throunarmidstod.is) og [www.bih.is](http://www.bih.is)

Við höfum fengið margar góðar ábendingar til úrbóta og vonum að þær haldi áfram að berast.

Ef að það er eitthvað sem fagfólki finnst vanta á heimasíðuna eða þurfa að betrubæta þá vinsamlegast hafið samband í

[throunarmidstod@heilsugaeslan.is](mailto:throunarmidstod@heilsugaeslan.is)

**Læst fræðslusíða ÞÍH er ætlað fagfólki á heilsugæslum.**

[Throunarmidstod.is/fraedsla](http://Throunarmidstod.is/fraedsla)

Notendanafn: Fræðsla

Lykilorð: !fagfolk123!



Elín Ingibjörg Jacobsen Lyfjafræðingur

## NÝIR STARFSMENN

Elín Ingibjörg Jacobsen Lyfjafræðingur hóf störf hjá ÞÍH í 20% starfi um áramótin.

Við bjóðum henni innilega velkomna til starfa og hlökkum til samstarfsins.

Sjá má lista yfir starfsmenn ÞÍH á [heimasíðunni](#).

## LEIÐBEININGAR UM LYFJAVAL

Lyfjanefnd ÞÍH hefur um nokkurt skeið unnið að gerð leiðbeininga um lyfjaval og átt í því sambandi samstarf m.a. við Lyfjanefnd LSH og ýmsa aðra aðila.

Ofangreind Elín Ingibjörg Jacobsen er þrautreyndur klínískur lyfjafræðingur og mun meðal annars koma að gerð leiðbeininga um lyfjaval.

[Á heimasíðu ÞÍH](#) er að finna fyrstu kafla um leiðbeiningar um lyfjaval og ýmislegt sem því tengist.

## FORUM FUNDUR

Forum fundur var haldinn 27. apríl síðastliðinn. Fundurinn bar yfirskriftina **Hugað að líðan okkar.**

Fyrirlesarar voru Margrét Ólafía Tómasdóttir formaður Félags Íslenskra heimilislækna, Sólrún Ólína Sigurðardóttir formaður Fagdeildar heilsugæsluhjúkrunarfræðinga, Unnsteinn Ingi Júlíusson heimilislæknir á Húsavík, Oddur Steinarsson heimilislæknir Kirkjusandi og varaformaður Læknafélags Íslands og Jóhann Ingi Gunnarsson sálfræðingur.

Fundinum var streymt á Teams og tæplega 100 aðilar skráðu sig inn á fundinn. Upptaka af fundinum (nema erindi Jóhanns Inga) er aðgengileg á læstri heimasíðu ÞÍH.

Við hvetjum starfsfólk heilsugælstöðva til að hlýða á upptökuna, gjarnan saman, og vonum að það geti nýst sem kveikja að uppbyggilegri umræðu á hverjum stað um þetta mikilvæga málefni sem er líðan okkar.

## VORFUNDUR STRAMA

Þann 18.maí var haldinn í annað skipti vorfundur Stramalæknanna ásamt fulltrúum frá samstarfsaðilum Strama, Sóttvarnarlækni og Sýklafræðideild LSH.

Farið var yfir þróun á sýklalyfjávísunum og ónæmi. Farið var sérstaklega yfir ávísanir tengdar þvagfærasýkingum og bráðri berkjubólgu og síðan rætt um áherslur fyrir Stramafundi haustins þar sem Stramalæknarnir í hverri stofnun munu funda með öllum heilsugæslustöðvum á sínu svæði.

## KLÍNÍSKAR LEIÐBEININGAR



Á vef ÞÍH er nú aðgengilegt myndband um [klínískar leiðbeiningar](#) við kvíða, þunglyndi og áfallastreitu. Þar er sagt frá því hvernig hægt er að nálgast slíkar leiðbeiningar, hvers vegna æskilegt sé að styðjast við slíkar leiðbeiningar í heilbrigðisþjónustu og farið stuttlega yfir leiðbeiningar fyrir hverja geðröskun fyrir sig.

Að lokum er farið yfir hvernig meðferð við þessum algengasta geðræna vanda birtist í samhengi við heilbrigðisþjónustu á Íslandi byggt á þeim lögum og reglugerðum sem eiga við um hana.

Í heilbrigðisáætlun til 2030 er lögð áhersla á að notendur þjónustunnar fái rétta þjónustu á réttum stað. Samkvæmt 3.gr. laga um réttindi sjúklinga nr.74/1997 hafa notendur rétt á fullkomnustu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma er völ á að veita, sem miðast við ástand hans og horfur á hverjum tíma og bestu þekkingu sem völ er á.

Klínískar leiðbeiningar segja til um hvaða meðferð er gagnreynd við tilteknum vanda en gagnreynd meðferð er meðferð sem endurtekið hefur sýnt árangur í rannsóknum (Sjá einnig 18.gr. reglugerðar nr. 1111/2020 þar sem kemur fram að heilsugæslur skuli viðhafa gagnreynd vinnubrögð). Áhersla er lögð á væg til miðlungs einkenni kvíða, þunglyndi og áfallastreitu í samræmi við hlutverk heilsugæslustöðva (sjá 19.gr. reglugerðar nr.1111/2020).

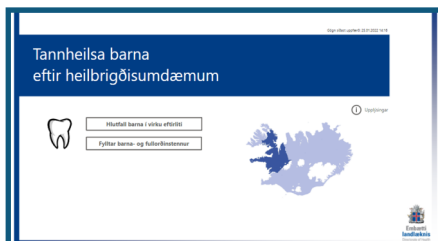
## TANNLÆKNINGAR BARNNA TÖLFRÆÐI GAGNVIRK BIRTING

Nýtt [mælaborð tannheilsu](#) er nú aðgengilegt á vef embættis landlæknis þar sem hægt er að skoða aðgengi barna að tannlæknaþjónustu og meta árangur þjónustunnar.

Mælaborðið er gagnvirk og birtir með myndrænum hætti tölulegar upplýsingar um tannlækningar barna. Mælaborð sýnir fyllingar í tönnum barna/ungmenna sem eru í virku eftirliti hjá heimilistannlæknum.

Gögnin sem skoða má fyrir hvert heilbrigðisumdæmi fyrir sig og í samanburði við landið í heild gefa góðar vísbendingar um batnandi tannheilsu barna/ungmenna og betra aðgengi að tannlækna-þjónustu.

Mælaborðið byggir á gögnum frá Sjúkratryggingum Íslands og ná þau aftur til ársins 2005. Stefnt er að árlegri uppfærslu mælaborðs tannheilsu.



## NIÐURFELLINGAR- LISTINN

[Niðurfellingarlistinn](#) eða það sem kallast á dönsku seponeringslistan hefur verið þýddur og staðfærður úr dönsku með leyfi Sundheds-styrelsen í Danmörku.

Hann er hugsaður sem stuðningur við mat á fjöllyfjameðferð og áherslum í niðurfellingum lyfja.

## LEIÐBEININGAR VARÐANDI BREYTINGASKEIÐ KVENNA

ÞÍH hefur unnið leiðbeiningar um breytingarskeið fyrir fagfólk sem hefur verið birt á heimasíðu Þróunarmiðstöðvar bæði undir leiðbeiningar en einnig sem fyrirlestur undir Fræðsla mánaðarins á læstu síðunni.

Á sama tíma hefur verið unnið að gerð leiðbeininga um breytingarskeið fyrir almenning á heilsuvera.is

Breytingarskeið kvenna
Greining á breytingarskeiði/tíðahvörfum
Upplýsingar og ráðgjöf
Meðferð við einkennum breytingarskeiðs
Hormónatafla
Ávinningur og áhætta til lengri tíma við hormónameðferð á breytingarskeiði
Snemmbær tíðahvörf
Eggjastokkabilun
Getnaðarvarnir á breytingarskeiði

## FRÆÐSLA MÁNAÐARINS

Á fræðslusíðunni [þih.is/fraedsla](#) er að finna fræðslufyrirlestra sem við köllum Fræðsla mánaðarins.

Við vonum að þeir nýtist heilsugæslustöðvum vel til að nota á fræðslufundum stöðvanna.

Notendanafn og lykilorð má finna fremst í fréttabréfinu.



Skjáskot úr fræðslu maí mánaðar um breytingarskeið kvenna.

## NEMAVERKEFNI

Innan heilsugæslunnar er mikil uppspretta rannsóknarverkefna í öllum greinum heilbrigðisvísinda. Hlutverk ÞÍH er meðal annars að þróa og efla gæði þjónustunnar sem veitt er innan heilsugæslunnar. Þess vegna eru tengsl ÞÍH og háskólasamfélagsins mikilvæg á báða bóga – því innan heilsugæslunnar eru fjölmörg áhugaverð og spennandi rannsóknarverkefni sem nemar á háskólastigi hafa áhuga á að taka að sér og nýtar okkar innan heilsugæslunnar til að bæta og/eða efla þjónustuna.

Nú eru nokkur mastersverkefni sem starfsmenn heilsugæslunnar hafa verið að leiðbeina nimum í gegnum og þau verða öll kynnt núna á vormánuðum. Þetta eru mastersverkefni innan lyfjafræðinnar og sjúkraþjálfunar.

Innan lyfjafræðinnar vorum framkvæmd fjögur MS-verkefni þar sem leiðbeinendur voru starfsmenn ÞÍH.

Fyrsta verkefnið var tengt yfirferð lyfjalista á árunum 2017-2021. Markmið rannsóknarinnar var að skoða hópinn sem fékk úrlausnina „lyfjalisti yfirfarinn“ með tilliti til ýmissa þátta og skipt eftir kyni og aldri.

Auk þess þá var framkvæmd rannsókn á notkun benzodíazepín-lyfja á Íslandi á árunum 2011-2020 og samanburður við Norðurlöndin. Megin markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort mynstur ávísunar benzodíazepín-lyfja á Íslandi væri frábrugðið mynstri hinna Norðurlandanna.

Þriðja verkefnið sneri að undanþágulyfjum og samanburður við Noreg og Svíþjóð. Markmiðið var að varpa ljósi á stöðu undanþágulyfja á Íslandi árin 2020-2021 ásamt því að bera saman stöðu undanþágulyfja í Noregi og Svíþjóð árið 2020.

Síðasta verkefnið fjallaði um klíniska lyfjafræðinga og nefndist „Við erum enn eitt hjólið undir vagninum“, viðhorf og upplifun klínískra lyfjafræðinga af klínískum störfum á Íslandi. Þar var markmið rannsóknarinnar að öðlast skilning á upplifun klínískra lyfjafræðinga af klínískum störfum á Íslandi. Niðurstöður allra þessara rannsókna verða kynntar síðar.

Innan sjúkraþjálfunar var gerð þjónustukönnun á stoðkerfismóttökum á fjórum heilsugæslustöðvum á landinu, þar sem spurt var um viðhorf til þjónustunnar og skoðað hvort tengsl voru við biðtíma, eftirfylgni og hvort farið var eftir ráðleggingum sjúkraþjálfara. Heildarfjöldi svarenda var 387 manns á aldrinum 18 – 87 ára. Niðurstöður verða kynntar síðar.

Einnig var gerð könnun á reglulegri hreyfingu einstaklinga eftir útskrift úr hreyfiseðilsúrræðinu. Lagðar voru fyrir virknisspurningar sem voru þær sömu og áður hafði verið spurt um auk annarra spurninga sem snúa að hindrunum og áhugahvöt þátttakenda og stuðningi sjúkraþjálfara. Svarendur voru 287 á aldrinu 18 – 79 ára. Niðurstöður þessarar könnunar verða einnig kynntar síðar.

## RANNSÓKN Á ÚTSETNINGU BARNSHAFANDI KVENNA FYRIR KVIKASILFRI

ÞÍH er samstarfsaðili Matvæla- og næringarfræðideildar Háskóla Íslands í evrópskri rannsókn sem kallast BM4EU-mom.

Markmið rannsóknarinnar var að meta útsetningu barnshafandi kvenna fyrir kvikasilfri vegna fiskneyslu. Einnig var ætlunin að kanna hvort og á hvaða hátt ítarleg kynning á fæðutengdum ráðleggingum Embættis Landlæknis um fiskneyslu breyti tíðni neyslu og tegundasamsetningu á meðgöngu.

Rannsóknin var gerð í fimm evrópskum löndum sem liggja við sjó – Kýpur, Grikklandi, Íslandi, Portúgal og Spáni. Gagnasöfnun er lokið en hún fór fram í mæðravernd heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu. Þar svaraði hver þátttakandi spurningalista um lífstíl og mataræði, með sérstakri áherslu á fiskneyslu, og veitti lítinn lokk af hári í tvígang á meðgöngunni til mælinga á kvikasilfurgildum.

Niðurstöður úr íslenska hluta rannsóknarinnar eru væntanlegar.

## KVENNAHEILSA

Í vetur hefur Mæðravernd ÞÍH fundað með fagfólki sem mun sinna Kvennaheilsu innan HH til að ræða mögulega samvinnu.

Það á eftir að koma í ljós hvernig samvinnu verður háttáð en ljóst er að sumir skjólstæðingar mæðraverndar eiga eftir að geta nýtt sér þá fagþekkingu sem Kvennaheilsan býður upp á.

## VERKLAG VARÐANDI BÖRN SEM AÐSTANDENDUR

Í júní 2019 samþykkti Alþingi lög um breytingu á ýmsum lögum vegna réttar barna sem aðstandenda. Með lögnum eru heilbrigðisstofnanir kallaðar til ábyrgðar og hlutverk heilbrigðisstarfsfólks skilgreint í þessu samhengi.

Unnið hefur verið að verklagi fyrir starfsfólk heilsugæslustöðva til að stuðla að því að þörfum barna sem aðstandenda alvarlega og langveikra foreldra sé mætt hjá heilsugæslunni.

Verklagið á einnig við um börn sem aðstandendur ef um andlát foreldra er að ræða. Verklagið er vistað á vef ÞÍH undir leiðbeiningar og verður formlega kynnt fyrir fagfólki í heilsugæslu í haust. [Börn sem aðstandendur \(throunarmidstod.is\)](https://www.throunarmidstod.is). Athugasemdir og ábendingar um texta og verklagið eru vel þegnar og má senda á netfang ÞÍH:

throunarmidstod@heilsugaeslan.is

## RAFRÆNAR SÁLFRÆÐIMEÐFERÐIR Á ENSKU

Þrjár nýjar gagnreyndar sjálfshjálparmeðferðir á ensku við vægum geðrænum vanda eru nú aðgengilegar sálfræðipjónustu heilsugæslunnar.

Efnið var þýtt og unnið í samvinnu ÞÍH við Sussex partnership, NHS: Meðferð við vægum einkennum þunglyndis (3 skipti), meðferð við vægum áhyggjuvanda (3 skipti) og meðferð vegna streitu (5 skipti) fyrir þá sem upplifa streitu í daglegu lífi.

## LJÓSMÆÐRADAGURINN

Ljósmeðradagur var haldinn þann 13. maí í Nauthól, en það er í 10. skipti sem hann er haldinn. Metþátttaka var og vel látið af deginum.

Dagskráin snerist að mestu um þjónustu og starfsvettvang ljósmeðra, áskoranir í starfi þeirra og framtíðarsýn.

Þjónusta ljósmeðra hefur þróast á undanförunum árum.

Starfsvettvangurinn er fjölbreyttari og störfín eru líka fjölbreyttari. Ljósmeður hafa mótað að miklu leyti viðfangsefni og hlutverk sitt. Ljósmeður á heilsugæslustöðvum sinna ekki eingöngu meðgönguvernd, ungbarna-vernd, og foreldrafraeðslu. Nú sinna ljósmeður í heilsugæslunni í auknum mæli eftirfylgd sinna kvenna, legháls-skimunum, getnaðarvarnarráðgjöf og bjóða fæðingarviðtöl eftir fæðingu barns.

Ljósmeður hafa þróað skráningu, nýtt rafræna miðla, stafrænar lausnir eru að þróast, vinnulag/verklag hefur verið samræmt í mæðravernd á landsvísi og samvinna/teymisvinna við aðrar heilbrigðisstéttir fer vaxandi. Samstarf við fæðingalækna, heimilislækna, sálfræðinga, hjúkrunarfræðinga, sjúkra-þjálfara og næringarfræðing hefur þróast en í undirbúningi er samstarf við heilsuefandi móttökur í heilsugæslu og Kvennamóttöku í heilsugæslu sem verið er að móta og verður samstarf ljósmeðra við þessar einingar þróað samhliða.

Ljósmeður eru með sjálfstæðan rekstur og hafa ljósmeðrafrayirtæki orðið til. Viðamesta ljósmeðraþjónusta utan stofnana er heimaþjónusta ljósmeðra.

Ljósmeður hafa ávallt lagt áherslu á að byggja þurfi upp fjölbreytta valkosti í barneignarþjónustu í samræmi við einstaklingsbundnar þarfir barnshafandi kvenna og fjölskyldna þeirra.

Ýmsar áskoranir hafa verið í þjónustu ljósmeðra við konur og fjölskyldur þeirra. Helstu áskoranir nú eru lífstíllssjúkdómar/lífstílsvandamál; konur eru eldri að eiga börnin en þær voru fyrir aðeins 20 árum síðan, margar þeirra eru of þungar, eru með háan

blóðþrýsting, sykursýki og fleira og þetta er stækkandi hópur.

Ekki síst má nefna þjónustu við konur sem glíma við andlega vanlíðan, félagslegan vanda og þjónustu við þær konur sem ekki tala íslensku eða geta gert sig skiljanlegar við ljósmeður sem tala kannski bara íslensku og ensku.

## FLAKKARAR



Um þessar mundir eru tveir svokallaðir „flakkarar“ að störfum hjá ÞÍH.

Flakkarar eru ráðnir tímabundið til að sinna afmörkuðum verkefnum.

Jóhann Ágúst Sigurðsson prófessor kemur að vinnu við gerð leiðbeininga er varða ofbeldi og Aðalsteinn Guðmundsson öldrunarlæknir kemur að gerð leiðbeininga um lyfjaval.

## JÁKVÆÐ HEILSA

Jákvæð heilsa byggir á hugmyndafræði um „Salutogenesis“ sem er vel þekkt innan Heilsugæslunnar.

Þjálfun leiðbeinenda í jákvæðri heilsu og Heilsuhjólinu hefur verið í gangi í vetur og í liðinni viku fóru leiðbeinendur af stað með fyrsta námskeiðið.

Námskeiðið var í heilsugæslunni Efstaleiti og þar mættu 14 manns, hjúkrunarfræðingar, lækna og móttökuritarar og ánægjulegt að sjá hversu áhugasamir þátttakendur voru.

Með notkun Heilsuhjólsins er lögð áhersla á samtalið við skjólstæðing og hæfileika hans til að bregðast við og nýta eigin styrkleika til að takast á við félagslegar líkamlegar og andlegar áskoranir til sjálfshjálpar.



## SÉRNÁM Í HEIMILISLÆKNINGUM

Sérnámið í heimilislækningum á Íslandi heldur áfram að vaxa og í haust verða 94 sérnámslækna í náminu og koma vonandi allir til starfa sem heimilislækna á næstu 5 árum. Ekki veitir af því að nú líður að starfslokum hjá stórum hópi heimilislækna en á næstu 5 árum munu 74 heimilislækna ná 67 ára aldri.

Þrátt fyrir það sjáum við fram á fjölgun heimilislækna og ef sérnámið verður jafn fjölmennt ætti heimilislæknum að fjölga hratt eftir nokkur ár.

Covid hefur að sjálfstöðu sett mark sitt á sérnámið á síðastliðnum árum en sem betur fer er aftur hægt að koma saman og það var mikil gleði á Akureyri í maí á svokölluðum Arctic fundi sérnámslækna en síðasti Arctic fundur var á Egilstöðum 2019. Á myndinni hér að ofan er hópurinn samankominn á Húsavík.

## SJÁLFSHJÁLPARMEÐFERÐ VIÐ STREITU OG ÁHYGGJUVANDA

Tvær nýjar gagnreyndar hópmeðferðir hafa verið þýddar yfir á íslensku með leyfi Sussex partnership, NHS; annars vegar fyrir fólk með vægan kvíðavanda og áhyggjur og hinsvegar fyrir fólk með vægan vanda sem er að takast á við streituvaldandi aðstæður.

Vinnustofa var haldin í janúar 2022 fyrir sálfræðinga sem starfa í heilsugæslu á landsvísi og þátttakendur hennar hafa því möguleika á að skipuleggja og halda slíkar hópmeðferðir.

Í undirbúningi er rafræn útgáfa af þessum meðferðarúrræðum.

## GÆÐAHANDBÓK FYRIR SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTU FULLORÐINNA

Gæðahandbókin er nú aðgengileg á vef Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu.

Rannsóknir sýna að 30-40% þeirra sem leita til heilsugæslunnar eiga fyrst og fremst við geðrænan vanda að stríða. Kvíðaraskanir, þunglyndi og áfallastreituröskun eru algengar geðraskanir sem hafa áhrif á lífsgæði og líkamlega heilsu og geta meðal annars haft áhrif á getu fólks til þess að sinna starfi/námi og stunda félagslíf.

Ómeðhöndlaður eða rangt meðhöndlaður geðrænn vandi er einnig kostnaðarsamur fyrir félags- og heilbrigðiskerfið þar sem einkennin geta haft áhrif á afköst í vinnu, leitt af sér fleiri heilsufarsleg vandamál og haft áhrif á líðan fjölskyldu og vina. Mikilvægt er því að notendur sálfræðiþjónustunnar geti fengið bestu mögulegu meðferð við sínum vanda hverju sinni en í handbókinni koma fram leiðbeiningar um verklag sem byggist á klínískum leiðbeiningum.

Gæðahandbókin er liður í því að samræma fagleg vinnubrögð sálfræðinga í heilsugæslu á landsvísu. Hvort sem um er að ræða staðbundna eða fjarþjónustu. Gæðahandbókin er fyrst og fremst skrifuð fyrir sálfræðinga sem sinna greiningu og meðferð við vægum til miðlungs einkennum kvíða, þunglyndis og áfallastreituröskun í fyrstu línu þjónustu heilsugæslunnar.

Handbókin getur einnig nýst öðrum sem hafa áhuga á að kynna sér viðeigandi þjónustu við algengum geðrænum vanda og það starf sem fer fram í sálfræðiþjónustu fyrir fullorðna í heilsugæslu.

Gæðahandbókin er liður í því að tryggja að notendur sálfræðiþjónustu heilsugæslunnar fái viðeigandi meðferð, á réttum tíma og á réttum stað til þess tryggja árangur til langtíma.

## RAFRÆNAR SENDINGAR EPDS OG GAD-7

Ung- og smábarnavernd ásamt mæðravernd ÞÍH hafa búið til leiðbeiningar varðandi rafrænar sendingar EPDS og GAD-7 spurningalistanna til móður/foreldra í Heilsuveru.

Nýja verklagið, sem var unnið í samvinnu við Lilju Björk Kristinsdóttur teymisstjóra gagnateymis HH, var prufukeyrt á nokkrum stöðvum á höfuðborgarsvæðinu áður en það var kynnt á landsvísu.

Í kjölfarið voru haldnir fræðslufundir með kerfisumsjónarmönnum/gæðastjórum heilbrigðisstofnana, ljósmæðrum og hjúkrunarfræðingum í ung- og smábarnavernd þar sem nýja vinnulagið var kynnt og farið yfir notkun spurningalistanna í Sögu og Heilsuveru.

## NÁMSKEIÐ FYRIR BARNSHAFANDI KONUR SEM GLÍMA VIÐ ANDLEGA VANLÍÐAN

Ástþóra Kristinsdóttir sérfræðiljósmóðir hjá ÞÍH og Sólrún Lárusdóttir sálfræðingur hjá heilsugæslunni í Hamraborg hafa nú verið með námskeið fyrir barnshafandi konur undanfarin ár.

Námskeiðin byggja á HAM hugmyndafræðinni með áherslu á barnshafandi konur. Námskeiðin hafa verið mjög vel sótt og gaman er að segja frá því að á Covid-19 tímum hafa námskeiðin verið haldin á TEAMS allan tímann með góðri þátttöku kvenna af öllu landinu.

Brottfall á TEAMS námskeiðunum hefur verið mun minna heldur en á þeim sem hafa verið haldin á staðnum og konur verið ánægðar með þetta fyrir komulag. Ánægjulegt er að segja frá því að þátttaka kvenna af landsbyggðinni er stöðugt að aukast. Námskeiðin eru 6 skipti og eru klukkustund í senn.

Á námskeiðinu er farið yfir andlega líðan á meðgöngu, hvað hefur áhrif á hana og hvað hægt er að gera til að

breyta hugsunum þannig að konum líði betur.

Á námskeiðunum er fjallað um kvíða, þunglyndi, breytingu á lífsháttum og viðhorfum og þeirri breytingu sem verður við að taka á nýju hlutverki í lífinu.

Komið er með ýmsar aðferðir til sjálfshjálpar. Fjallað er um fæðinguna og fyrstu vikurnar eftir fæðingu.

## HEIMSÓKN ERLENDRA SKÓLAHJÚKRUNAR- FRÆÐINGA



Heiða Sigríður á Sólvangi tók vel á móti sænsku skólahjúkrunarfræðingunum

Í apríl komu sænskir skólahjúkrunarfræðingar í heimsókn á ÞÍH. Voru þeir í námsferð að kynna sér fyrirkomulag á skólaheilsugæslu á Íslandi, tengingu hennar við heilsugæslustöðvar og samvinnu fagfólks á milli kerfa þegar kemur að þjónustu við börn.

Fengu þeir kynningu hjá Ásu Sjöfn, fagstjóra heilsuverndar skólabarna auk þess sem Kristín Inga Grímsdóttir kynnti fyrirkomulag fjölskylduteyma og Ingibjörg Guðmundsdóttir frá Embætti landlæknis ræddi heilsueflandi skóla.

Skólahjúkrunarfræðingarnir fóru síðan í vettvangsheimsókn í Hafnarfjörð og fengu frábæra kynningu á Heilsugæslunni Sólvangi hjá Heiðu Sigríði Davíðsdóttir, heimsóttu tvo af skólum bæjarins og fengu kynningu hjá skólahjúkrunarfræðingum og starfsfólki þar.